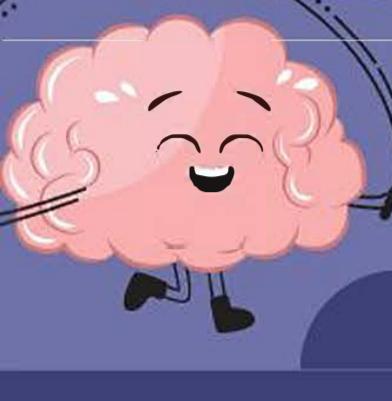


# EXPLORACIÓN DEL SUEÑO Y EL DESARROLLO CEREBRAL



## 1

### Cerebros en Crecimiento

El sueño es una fórmula mágica para el desarrollo cerebral en expansión de tus pequeños exploradores.

## 2

### Consolidación del Aprendizaje

Mientras duermen, sus cerebros trabajan arduamente para consolidar las nuevas habilidades y conocimientos adquiridos durante el día.

## 3

### Fortalecimiento de Conexiones Neuronales:

Las horas de sueño adecuadas son como un constructor de puentes neuronales, fortaleciendo las conexiones esenciales para el desarrollo cognitivo.

## 5

### Equilibrio Emocional

Un sueño reparador contribuye a la estabilidad emocional, ayudándoles a manejar las emociones y los desafíos con gracia.

## 4

### Hormonas del Crecimiento

¡Sorpresa! Durante el sueño, liberan la mágica "hormona del crecimiento" que impulsa el desarrollo físico y mental.

## 6

### Refuerzo Inmunológico

El sueño adecuado fortalece su sistema inmunológico, protegiéndolos contra enfermedades.

Fuente: Primera Infancia, Querétaro. Disponible en:  
<https://www.primerainfanciaqueretaro.gob.mx/>

SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN

QUERÉTARO

QUERÉTARO

JUNTOS, ADELANTE.